

*Ключова мета агресора – викликати паніку серед населення. Але піддатися паніці – це найгірше, що можна наразі зробити. Тому ось кілька порад самопомоги:*

**Потреба в безпеці – природня для людини, і говорити про свої відчуття – це також нормальна реакція.**

- 1. Зверніться до дихотомії контролю** – це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемо вплинути. Слід продумати кілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації – це допоможе позбавитися панічної поведінки і додасть впевненості.
- 2. Не позбавляйте себе речей, які приносять задоволення**, нехай навіть маленьке, та заспокоюють. Це може бути кава або читання книги.
- 3. Робіть фізичні вправи.** Фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та сприяє кращому сну. Чим більше ми боїмося, тим більше витрачаємо ресурсу на подолання порогу тривоги. Хороший сон, ситість та фізичне навантаження – це запорука стресостійкості.
- 4. Дозуйте отримувану інформацію.** Оберіть кілька офіційних джерел та ЗМІ, яким ви довіряєте, оцінюйте отриману інформацію тверезо і робіть паузи у процесі читання новин. Паузи на фізичну активність, їжу, хобі тощо.
- 5. А головне – не залишайтеся сам на сам із власними переживаннями.** Якщо є така можливість, об'єднайтеся із сім'єю та рідними, діліться своїми почуттями і спільно слідуйте порадам 1-4.

Бережіть себе та близьких. Все буде добре!

# Психологічний тиск: Як розпізнати та захиститись



**Психологічний тиск** – це вплив не тільки на вчинки і образ дій людини, але й часто навіть на спосіб мислення і думки. До психологічного тиску вдаються з різних причин. Часто це роблять через нестачу реальної влади в людини, яка чинить тиск, або через невпевненість у собі. Людина, що володіє внутрішньою силою та впевненістю, не чинить тиск на оточуючих, а вирішує проблеми, намагаючись використовувати прямі та чесні методи.

## **Види психологічного тиску**

**Примус.** Примус може використовувати маніпулятор, який має уявну або реальну перевагу над своєю жертвою. Це може бути начальник, який погрожує звільненням, або бандит із підвороття, що погрожує ножем. Все це не що інше, як примус.

**Приниження** – вид психологічного тиску, коли маніпулятор переходить на особистості, ображає (ймовірно, навіть публічно), підкреслює хворобливі для жертви недоліки: зовнішність, хвороби, сімейний стан тощо.

Наступний прийом тиску – це **уникнення**. При цьому відбувається неявна маніпуляція, а коли жертва намагається прояснити ситуацію, маніпулятор обурено відмахується. Таким чином жертва переживає «когнітивний дисонанс» – неприємне відчуття того, що вона щось робить не так. У прагненні позбавитися цього відчуття людина задовольняє будь-які прохання маніпулятора.

**Навіювання і переконання** – варіанти застосування психологічного тиску, коли маніпулятор повинен мати якийсь вплив на жертву: або бути для неї безумовним авторитетом, або добре знайомою людиною. Навіювання при цьому більшою мірою спрямоване на емоції. Маніпулятор може використовувати фрази на кшталт «Прислухайся до мене, я точно знаю», «Хіба ти не довіряєш моїй думці?», або «Я бажаю тобі тільки добра, тому...».

**Психологічне придушення** людини при цьому відбувається ніби з благих намірів, внаслідок чого жертва переймає нав'язану думку і починає вважати її власною.

**Переконання відрізняється раціоналізацією**, тобто людині намагаються нав'язати щось, використовуючи аргументи логіки, іноді досить перекрученої. Кількість доказів при цьому як реальних, так і уявних настільки велика, що мозок жертви просто втомлюється сприймати інформацію критично і вона автоматично погоджується.

**Необхідна подяка** – це варіант довгострокового психологічного тиску, коли маніпулятор спочатку надає жертві послугу – ту, про яку його не просили, і яка йому нічого не коштувала. Він може регулярно надавати жертві таку уявну «допомогу», втираючись у довіру. У той момент, коли маніпулятор почне щось вимагати від жертви, в гру вступає прохання «повернути борг». Воно може ставати досить нав'язливим і переходити в погрози, якщо жертва не погоджується на умови одразу.

### **Як захиститися від психологічного тиску**

Наведемо конкретні прийоми, які дозволять у конфліктній ситуації отримати перевагу:

1. **Ставте запитання.** Перше, що слід запитати: «Чи можу я відмовитися від цього прохання?». Навіть якщо опонент відповідає «Так, але...», ви вже можете оперувати цією відповіддю для пояснення своєї відмови. Якщо ж відповідь негативна, слід поставити низку інших запитань. Особливо важливо під час такого інтерв'ю стежити за реакцією маніпулятора – його мімікою та жестами. Часто лише пильного погляду вистачає, щоби похитнути впевненість опонента.
2. **Визначте стратегію опонента.** Як і чим вас намагаються зламати? Може, маніпулятор посилається на свій досвід чи вік? Знайдіть перевагу на користь свого досвіду та віку. Якщо на авторитет, поставте його під сумнів або скажіть, що ця фігура не є авторитетною у вашій суперечці. Якщо тисне оточуючими, можете запитати кожного, чому вони підтримують вашого опонента, а не вас.
3. **Використовуйте свої переваги** – знайдіть підтримку третіх осіб чи авторитетів, зверніться до власних заслуг чи досвіду.
4. **Домовляйтесь.** Тепер, коли стратегія маніпулятора зламана, і він не може беззастережно диктувати вам свої умови, у вас є варіант, який однаково влаштує вас обох. Пропонуйте компромісні рішення. Якщо ж є можливість назавжди уникнути контакту з маніпулятором, варто обрубати всі кінці та більше не мати справ із цією людиною.

Пам'ятайте, що психологічний тиск – це травматичний спосіб впливу, і краще не вдаватися до нього без потреби. І якщо немає можливості впоратися із тиском самотійно, не бійтеся попросити про допомогу.

# Як боротися з перевтомою в умовах війни



*Війна – це стрес для всіх українців, незалежно від регіону проживання. Але якщо спочатку гормони стресу активізували сили організму, то з часом цей вплив вичерпується, і людина відчуває виснаження та спустошення. Як боротися з цим станом та подолати перевтому? Ось поради, які стануть у нагоді.*

## Основні ознаки перевтоми:

- відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції
- неуважність та погіршення концентрації
- погіршення пам'яті
- уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення
- зниження цікавості до роботи
- підвищена дратівливість
- нервозність
- порушення сну
- перманентна сонливість
- підвищення тиску та частоти пульсу
- головний біль
- зниження апетиту
- емоційна спустошеність

## Рекомендації, щодо подолання перевтоми:

**Виспійся.** Щоби повноцінно відпочити, як запевняє Міністерство охорони здоров'я, треба спати на добу:

- дорослим – не менше 7 годин;
- дітям та підліткам – 8-10 годин.

Знайдіть можливість нормально виспатися і ви одразу почуватиметеся краще.

**Оберіть час для читання новин.** Безперервний потік інформації втомлює. Виділіть час для цього, приміром, по 15 хвилин зранку, в обід та ввечері. Довіряйте інформації тільки з перевірених джерел.

**Їжте вчасно.** Щоби організм мав енергію, треба поживно та регулярно харчуватися.

**Рухайтеся.** Під час фізичної активності виділяється гормон щастя ендорфін, тож приплив сил та підвищення настрою гарантовані.

**Чергуйте діяльність.** Попрацювали? Відпочиньте. Розумову працю чергуйте з фізичною. Такий підхід дозволить менше втомлюватися.

**Приділяйте собі увагу.** Нескладні щоденні процедури особистої гігієни – теж вагомий внесок у нормалізацію самопочуття.

**Встановлюйте пріоритети.** Ніхто не в змозі зробити все. Визначте 3-5 найважливіших завдань на день та дозвольте собі не робити нічого додатково.

**Спілкуйтеся.** Спілкування втомлює, коли його забагато. Але важливо мати людей, спілкуватися з якими вам комфортно і приємно. Тримайте з ними зв'язок.

### **Зберігайте оптимізм**

**Не робіть прогнозів.** Ми всі хочемо, щоб війна завершилася якнайшвидше. Проте вірити прогнозам чи робити свої – справа даремна, оскільки ніхто не може передбачити майбутнє. Тому робіть справу, яка вам до снаги, тут і зараз. А головне – вірте! Віра в себе та в майбутнє допоможе подолати труднощі.

# Що робити, якщо новини «вибили» вас із зони психологічної стійкості?



*Кожен з нас перебуває в зоні психологічної стійкості, яка може бути втрачена внаслідок зовнішніх чи внутрішніх факторів. У містах і селах України лунають сирени та вибухи, люди ховаються в укриття, надходять повідомлення про втрати серед військових та цивільних. Як у таких умовах зберегти психічне здоров'я?*

Мозок людини влаштований так, що навіть за відсутності реальної загрози досить просто думати про погане, щоб проявився тривожний стан. Нервова система не дуже добре розрізняє потенційну і реальну загрозу. Ця еволюційний механізм, який дозволяє мінімізувати ризик загинути. Ми не можемо змінити принципи роботи мозку і турбуватися про свою безпеку – це нормально. Та все ж у разі тривалого почуття тривоги якість життя значно знижується.

Насправді, тривога не готує людину до майбутнього, вона краде теперішнє.

## **Ключові ознаки тривоги:**

- прискорене серцебиття, пітливість
- озноб, тремор
- відчуття нестачі повітря, задишка
- біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки
- нудота, біль або «вузол» в животі, запаморочення
- відчуття відчуження, нереальності світу
- страх неконтрольованого вчинку
- гострий страх неминучої смерті
- відчуття оніміння або поколювання в кінцівках
- безсоння

## **Методи боротьби з тривогою:**

- використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, «3-7-8»: 3 секунди на вдих, 7 – на затримку повітря, 8 секунд на видих,
- ляжте, покладіть руки на живіт, робіть глибокі вдихи та короткі видихи, контролюйте дихання,
- використовуйте квадратне дихання (знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його). Зафіксуйте погляд на одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут, видихаючи. Так рухайтесь за квадратом, повторюючи, доки дихання не вирівняється і тривога не вгамується,
- «заземліться»: станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте,
- поверніться до відчуття тіла: відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйте на якомусь звуці, на запаху. Якщо ви за кермом, то концентруйте на тому, що тримають ваші руки,
- робіть самомасаж: торкайтесь тіла, поплескайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні, оживляючи залякле тіло,
- напружтесь: займіть незручну позу і спробуйте максимально напружити всі м'язи тіла, залишайтеся в такій позі якнайдовше,
- дайте вихід емоціям: плачте, співайте,
- використайте різкі запахи – спирт, цитрусові тощо,
- умийтеся холодною водою,
- спрямуйте паніку у безпечні дії: якщо вам хочеться бігти – біжіть на місці, якщо хочеться забитися в куток – зробіть це,
- не вживайте алкоголь,
- приймайте рослинні седативні препарати, прибігаючи до рецептурних лише за рекомендацією та рецептом від лікаря,
- якщо це хтось інший, а не ви – огорніть людину теплою ковдрою, дайте тепле питво, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звуть.

Холодний розум і спокій – найефективніша зброя сьогодні. Тому дотримуйтесь вищезгаданих вказівок і не піддавайтесь (як цього хоче ворог) паніці.

Бережіть свій психічний стан та будьте здорові!

# Як зберегти людяність під час війни



***Повномасштабна війна в Україні принесла біль, горе та смерть. Хтось відчуває ненависть, байдужість, бажання помститися. Хтось навпаки – лише спустошення. Новини з поля бою, дипломатичний шум, загибель захисників, невинних людей і дітей, емоції вимушено переселених людей, – все це приголомшує та наводить страх. Проте найбільше випробування для людства в час війни – залишатися людиною.***

Ненависть є крайнім проявом злості, а злість – це одна з базових емоцій. Наші кордони, як географічні та і особистісні, зараз порушуються, тому виникає багато агресії, яка дає енергію для того, щоб відстоювати свої права. Зі злістю не треба боротися – її треба опанувати. Приплив злості – це дія «гормонів стресу» (кортизолу та адреналіну), і така реакція є нормальною. Пам'ятайте, що усі прояви емоцій, – плач, істерика, агресія, – це нормально.

Якщо ви бачите, що втрачаєте контроль над злістю, зараз вибухнете на своє оточення, будете кричати на дітей і бити посуд, то рекомендую знайти активність, яка може безпечно зняти цю напругу через рух. Наприклад, вийти з дому і пройтися швидкою ходою або потренуватися. Потрібно дати цій енергії виплеснутись в рух, тому найкраще підійде фізична активність.

У нас можуть бути різні емоції, головне – не ховати почуття в собі. Хочеться плакати – плачте. Хочеться покричати – кричіть у подушку. Також у нас можуть зникати почуття, і тоді ми тимчасово емоційно німіємо. Зазвичай це свідчить просто про те, що нам потрібні ресурси та місце, де можна отримати співчуття, доброту, де можна виспатися, відновити сили.

Якщо ж людина пережила важкі психотравмуючі події, або емоційне оніміння супроводжується іншими симптомами, тоді їй знадобиться психотерапія. Особливо це стосується людей, які стали жертвами насильства, втратили близьких, бачили жорстокість чи збирали докази злочинів. У них може бути посттравматичний стресовий розлад, який ефективно лікується методами травмо-фокусованої психотерапії, але тут потрібна фахова допомога.



Пам'ятайте! Якщо пригнічений стан триває понад два тижні, обов'язково потрібно звертатися по допомогу до спеціаліста.

Ми не знаємо, як довго триватиме війна. Наше завдання – вистояти, перемогти, і наша психіка шукає, як це зробити. Коли кожен день бачиш цифри смертей, за деякий час частково до цього звикаєш, але це не є ознакою того, що в нас відмирає людяність.

Терпіти, зціпивши зуби, не допоможе. Ви просто вибухнете. Треба комунікувати. Але комунікувати – це не означає виплеснути одне на одного усе, що на душі. Це означає добирати слова, які будують розуміння. Нам треба чути зворотний зв'язок, приймати, вибачатися, якщо помилилися і були грубі одне з одним. Тому потрібно навчитися асертивно спілкуватися – з повагою та без осуду.

Отже, не сидіть нон-стоп у гаджетах, перевіряючи новини. Відволікайтесь на роботу, спілкування з близькими, турботу про старших та дітей. Дайте мозку якесь завдання: розв'яжіть кросворд чи складну математичну задачу. Не забувайте про своє тіло: повноцінно харчуйтеся та спіть, займайтеся спортом. А найкращий спосіб побороти тривожність – допомагати іншим, ставати корисним і виконувати роботу, яка вам під силу.