



ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

Газета соціально-психологічної служби КФКФВ

№1 січень 2024 р.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРІ:

- 1. Психологія кольору: як різні кольори впливають на наші емоції і поведінку**
- 2. Медитація для початківців. Як почати медитувати, інструкція для початківця**
- 3. Психологічна підтримка в умовах війни**
 - Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни (ПТСР)
 - Як боротися з перевтомою
 - Як впоратись з панікою та тривогою
 - Як боротися з апатією
 - Як зберегти близькі стосунки
 - Як допомогти тим, хто паралізований тривогою
 - Як позбутися почуття провини
 - Як вибрати психотерапевта
 - Куди звернутись по психологічну підтримку



Психологія кольору: як різні кольори впливають на наші емоції і поведінку

Психологія кольору заснована на тому, який психічний і емоційний вплив здійснюють різні кольори на поведінку людини в усіх сферах її життя. Одні моменти в психології кольору вкрай суб'єктивні, в той час як інші загальноприйняті і доведені. Також слід пам'ятати, що в різних культурах можливі різні інтерпретації і призначення того чи іншого кольору/відтінку.

Застосування психології кольорів в повсякденному житті

Ви помічали, що навколишнє оточення впливає на ваші емоції і душевний стан? Наприклад, що деякі місця вас особливо дратують? Або, що десь ви завжди максимально розслаблені і спокійні? Велика ймовірність, що частково це заслуга саме кольорів, що використовуються в тому чи іншому просторі.

В арт-терапії кольори часто пов'язані з емоціями людини. Також колір здатний вплинути не тільки на психологічний, а й на фізичний стан. Наприклад, дослідження показали, що у деяких людей червоний колір викликає підвищення частоти серцевих скорочень, що в свою чергу призводить до додаткового викиду в кров адреналіну.

Зараз є досить багато інформації про те, як працює кольоротерапія, і який вплив на вас можуть здійснювати різні кольори і освітлення.

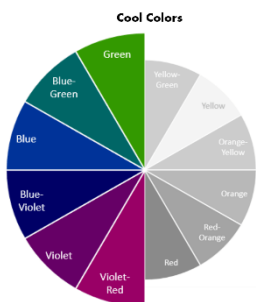


Ідеї психології кольору також можна застосовувати і в повсякденному житті. Якщо ви плануєте перефарбувати стіни або змінити дизайн дому чи кімнати відповідно до нової колірної схеми, то вам дійсно варто дочитати цю статтю до кінця, щоб дізнатися, як різні кольори впливають на емоції і настрій.

Психологічний вплив холодних кольорів

Хочете бути креативнішим? Вам на допомогу прийде пурпурний колір. Цей колір отримують при змішуванні червоного і синього, завдяки чому він має як стимулюючий, так і заспокійливий ефект, що, як вважається, сприяє творчій активності.

За словами психологів, світло-пурпурний створює атмосферу спокою, знімаючи напругу. Це чудовий колір не тільки для дому, але й для офісу.



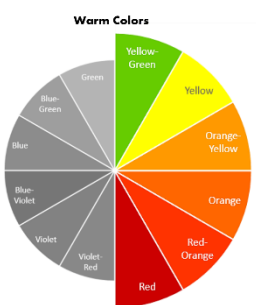
Шукаєте спокою й умиротворення? Зверніть увагу на зелений і синій кольори. Вважається, що вони допомагають заспокоїтися більшості людей. До слова, цей ефект певною мірою можна пояснити і з наукової точки зору – наші очі фокусують зелений колір безпосередньо на сітківці, що, як вважається, менше напружує очні м'язи.

Синій колір рекомендують використовувати в приміщеннях, через які проходить багато народу, або де ви та інші люди проводите значну кількість часу. Будучи ще одним холодним кольором, синій допомагає заспокоїтися і знайти душевний спокій, вирівнюючи дихання і знижуючи кров'яний тиск.

Це чудове кольорове рішення для спальні, особливо якщо вам буває важко розслабитися після важкого дня.

Психологічний вплив теплих кольорів

Хочете створити яскраве середовище, яке викликає апетит? Вибирайте такі кольори, як жовтий і оранжевий. Саме їх ми, як правило, несвідомо асоціюємо з їжею. Ви коли-небудь замислювалися, чому так багато кафе і ресторанів вибирають ці відтінки? Це і є відповідь.



Психологія кольору в маркетингу і рекламі

Маркетологи і фахівці зі створення реклами теж активно користуються принципами психології кольору. Той факт, що деякі компанії виділяють чималі кошти на дослідження в цій сфері, а багато інших активно впроваджують відомі на сьогоднішній день принципи психології кольору, добре

показує, наскільки сильно люди, що створюють рекламу, вірять в цю концепцію. Принципи психології кольору впроваджуються повсюдно: щоб змусити людей відчувати голод, створити позитивну або негативну атмосферу, викликати довіру, відчуття спокою або прилив сил. І це лише мала частина з великого списку можливостей.

А тепер давайте розберемо найпоширеніші особливості психології кольору на прикладі популярних кольорів.

Поширені значення кольорів

Далі представлені найпоширеніші значення тих чи інших кольорів. Слід зазначити, що в більшій мірі це відноситься до країн Європи і Заходу в цілому. Майте на увазі, що певні відтінки для деяких народів можуть мати кардинально різні значення. Також на значення кольору впливає те, в якому контексті він використовується і в поєднанні з якими відтінками. Вважайте цей список швидше посібником з психології кольору для початківців, ніж науковим трактатом.

- **Білий:** непорочність, чистота, невинність, відчуття простору, нейтральність, траур/ скорбота (в деяких східних культурах/спільнотах).
- **Чорний:** авторитет, сила, міць, зло, інтелект, схуднення, смерть або траур/ скорбота.
- **Сірий:** нейтральність, практичність, стабільність.
- **Червоний:** любов, романтика, великодушність, м'якість, комфорт, енергійність, збудження, напругу, життя, кров.
- **Оранжевий:** щастя, енергійність, збудження, ентузіазм, тепло, добробут, процвітання, витонченість, зміни.
- **Жовтий:** щастя, веселощі, радість, тепло, оптимізм, голод, напруга, гнів / злість, привернення уваги.
- **Зелений:** природність, холод, зростання і розвиток, гроші, здоров'я, безтурботність, гармонія, спокій, родючість, достаток.
- **Синій:** спокій, безтурботність, холод, байдужість, мудрість, вірність, правда, зосередженість.
- **Фіолетовий/пурпурний:** аристократичність, добробут, витонченість, мудрість, екзотичність, натхненність, процвітання, повага, містика.
- **Коричневий:** надійність, стабільність, дружба, смуток, тепло, комфорт, безпека, натуральність, природність.

Рожевий: романтика, любов, м'якість, спокій, хвилювання.

Джерело: сайт S PARK 23 травня 2019 <https://sparkmedia.com.ua/psykholohiia-koloru/>

Медитація для початківців.

Як почати медитувати, інструкція для початківця



Практика медитації допомагає абстрагуватися від суєти і розвиває здатність концентруватися на важливому. Вона дарує чистий розум і можливість інакше поглянути на проблему. Ми спробуємо розібратися, чим корисна медитація, з чого розпочати її практику і чому вона популярна не тільки серед буддистів.

85% жителів нашої планети час від часу відчувають стрес, а деякі постійно живуть в цьому стані. Зростає кількість людей, які страждають від неврологічних розладів: це головні болі, спазми, безсоння, депресія. Всього 10 хвилин практики допомагають розслабитися, не думати про проблеми і подолати стрес. Медитація дарує повне розслаблення, сприяє нормалізації стану організму і виходу зі стресової ситуації

Медитація: з чого почати

Метою духовної практики є гармонія душі і тіла. Поради початківцям:



- Займатися потрібно 2 рази в день: вранці - щоб активувати розум, і ввечері - щоб позбутися від стресу і втоми.
- Для початку достатньо виділити на медитацію по 15 хвилин вранці і ввечері.
- Концентрації без відволікання (Дхарана) - ось з чого повинна починатися медитація. Для початківців будинку, а не на групових заняттях, досягнути її може бути непросто. Відволіктися від усього допоможе монотонна музика або мантра.
- Щоб ретельно практикувати, потрібна мотивація, тому важливо перетворити заняття в приємний процес і подію, яку ви чекаєте з нетерпінням.

Проста медитація для початківців: техніки



Щоб практикувати, потрібно вибрати одну з трьох основних технік, які підійдуть для новачків. Регулярна медитація для початківців в домашніх умовах може стати справжньою пригодою, яка раз по разу буде відкривати для розуму нові психологічні горизонти.

Концентрація на диханні

Завдяки цьому методу можна навчитися відчувати своє дихання і контролювати його.

1. Сядьте в одну з медитативних поз або просто підігнувши коліна.
2. Зосередьтеся на диханні, але поки не намагайтеся контролювати його.
3. Через кілька хвилин зробіть глибокий вдих на рахунок «раз», потім затримайте дихання на 4 секунди і зробіть повільний видих на рахунок «два». Продовжуйте дихати за цією схемою.

Концентрація на відчуттях



Для цього методу потрібно знайти позу, в якій тіло буде повністю розслаблено, щоб розум зміг мислити аналітично. Можна практикувати як лежачи, так і сидячи. Спина повинна бути прямою, а дихання - рівним і глибоким.

1. Закрийте очі і уявіть, як з кожним новим видихом тіло покидає напруга, відкиньте всі роздуми.
2. Подумки перенесіться до кінчиків пальців ніг і спробуйте описати, що ви відчуваєте: поколювання, пульсацію, тепло або холод.
3. Прокрутіть вище, пройшовшись по відчуттях, які відчувають ікри, коліна, руки та інші точки тіла. Дійдіть до голови і відчуйте, як всередині розливається енергія.

Концентрація на об'єкті



Така медитація для початківців допоможе стати уважніше до навколишнього світу. Як об'єкт може бути якесь безперервне явище - коливання дерев, шум води або вогонь.

1. Займіть зручну позу і почніть уважно вдивлятися в предмет концентруючись на ньому.
2. Дозвольте йому заповнити всю свідомість і відпустіть все зайве.
3. Якщо думки блукають, знову і знову повертайте їх на місце.
4. Намагайтеся моргати якомога рідше, а через кілька хвилин медитації закрийте очі, представляючи об'єкт. Можно почитати мантри.
5. Повністю розслабтеся і дайте своєму розуму відпочити.

Йога та медитація для початківців

В традиційних навчаннях йога і медитація нероздільні, ці практики доповнюють один одного, допомагаючи людині удосконалювати не тільки своє тіло, але й розум.



Асани для медитації

Для медитації підходять асани, в яких зручно практикувати з мінімумом зусиль. Інакше біль і дискомфорт будуть відволікати від самопізнання і вдосконалення. Якщо не вистачає гнучкості, положення тіла можна спростити, головне - спина повинна бути прямою. Для медитації рекомендуються такі асани:

Падмасана - «Поза лотоса». Дуже стійка медитативна поза, яка оптимально працює з енергетикою людини (перешкоджає відтоку енергії). Якщо ця поза виходить, і комфортна - можна вважати, що півдорозі до гарної медитації пройдено, та й пранаями виходитимуть краще.

Сіддхасана - «Досконала поза» (або «Поза досконалості», або «Поза досконалого мудреця» - Сіддха). Ще одна оптимальна поза; перенаправляє енергію з нижніх центрів в верхні. Теж зручна для медитації і пранаями.

Свастікаасана - «Скручена поза» («Поза свастики», «Благодатна поза») - свого роду

компромісна поза: набагато легше, ніж Падмасана , але теж досить стійка. Хороша для пранаями і медитації, якщо не виходить Лотос.

Сукхасана - «Зручна» або «Легка» поза. Хороша саме тим, що її легко прийняти. Але для довгого сидіння (якщо не використовувати), абсолютно не підходить

Ардха Матсьендрасана - «Половина скручена поза» (Вона ж «Половина поза мудреця Матсьендранатха»). Одна з найбільш фотогенічних, «фірмових» поз хатха-йоги. Звільняє від напруги плечі, поперек, живіт. Створює легке скручування корпусу. Впливає на Манипура-чакру. Важливо робити цю позу статично, і расслаленно , інакше «полетить» поперек.

Шашанкасана - «Поза зайця» («Поза місяця») - одна з найважливіших, тому що сприяє повному розслабленню, по ефект схожий на Шавасану , її можн робити як релаксацію. Існує силовий варіант цієї пози, який помітно зміцнює спину. Заспокоює розум.



Треба не забути і про **Шавасану** - адже заняття завжди треба завершувати розслабленням! Цю можна робити і саму по собі - для розслаблення, «від нервів», і для настройки на медитативний лад перед практикою.

Освоювати ці та інші пози йогу краще всього під спостереженням. Згодом ви освоїте базові навички йоги і прийоми техніки безпеки і зможете займатися самостійно. Йогічні вправи не розраховані на лікування будь-яких захворювань. При наявності обмежень до занять фізкультурою (а значить, і йогою!) треба консультиватися з лікарем.

Можна використовувати подушки і мати, щоб сісти якомога комфортніше і менше відволікатися. Щоб медитація для початківців в домашніх умовах не набридала, практикуйте недовго, але часто, і з кожним разом це заняття буде приносити все більше задоволення і користі.

Джерела1):Віктор Курко <https://sport.ua/uk/zdorovyj-obraz-zhizni/500401-meditation-for-beginners>

2) <https://vseosvita.ua/library/embed/0100gixd-c999.docx.html> 15 найважливіших асан йоги

Ілюстрації: Автор: Tatiana Smirnova | Власник авторських прав: Getty ImagesАвтор: Color_life | Власник авторських прав: Getty ImageЗавантажте це зображення за адресою: [Depositphotos](#) | Інформація про ліцензіюАвтор: iostephy | Власник авторських прав: DepositphotoАвторське право: iostephyЗавантажте це зображення за адресою: [Depositphotos](#) | Інформація про ліцензіюАвтор: Zanna26 | Власник авторських прав: DepositphotosАвторське право: Zanna26



Психологічна підтримка в умовах війни

- Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни (ПТСР)
- Як боротися з перевтомою
- Як впоратись з панікою та тривогою
- Як боротись з апатією
- Як зберегти близькі стосунки
- Як допомогти тим, хто паралізований тривогою
- Як позбутися почуття провини
- Як вибрати психотерапевта?
- Куди звернутись по психологічну підтримку

Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Психологи сформулювали корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах.

Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни (ПТСР)

Посттравматичний стресовий розлад — це порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події. Близько 8% чоловіків та 20% жінок, які пережили травматичні події, мають ПТСР.

У кого може статись ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад може розвинути у людей, які:

- втратили на війні рідних, друзів, побратимів;
- бачили вбитих;
- стріляли;
- перебували чи перебувають під обстрілами чи бомбардуваннями;
- непокоїлися через рідних чи друзів, які в небезпеці;
- почувалися залишеними, самотніми та зрадженими;
- стали свідком теракту;
- потрапили в полон чи в оточення.

Симптоми посттравматичного стресового розладу

- постійні та неконтрольовані думки про травматичні події, сни про них;
- відчуття постійної небезпеки;
- надмірна збудженість;
- уникнення згадок про травму;
- панічні атаки: відчуття страху, поверхнєве дихання, нудота, прискорене серцебиття, біль у грудях;
- зловживання алкоголем, сигаретами чи наркотиками;
- негаразди в буденному житті;
- проблеми в стосунках, віддалення від партнера;
- суїцидальні думки.
- неспроможність висловлювати й проявляти емоції: плакати, радіти, співчувати

Як лікується ПТСР

Перш за все, пам'ятайте: **ПТСР – це розлад, який лікується**. І після курсу лікування ви знову зможете жити буденним життям, проявляти емоції, відчувати радість і почувати себе захищеним.

Лікування передбачає психотерапію та медикаментозну допомогу.

У разі появи симптомів ПТСР:

- **Зверніться до сімейного лікаря, психіатра або фахівця з психічного здоров'я.**
- **Подбайте про першочергові потреби:** фізичну безпеку, наявність харчів, питної води тощо. Відновіть режим сну. Дайте знати про свої потреби державним структурам та гуманітарним організаціям, щоб вони могли вчасно забезпечити вас необхідним.
- **Уникайте вживання алкоголю та інших шкідливих речовин.** Це не допоможе забути жахіття, проте є ризик, що розвинеться залежність.
- **Зв'яжіться з близькими, друзями, родичами,** дайте їм знати, що ви живі, обговоріть із ними свій досвід, поділіться переживаннями та почуттями. Якщо ви боїтеся, що ваші розповіді можуть їх травмувати, запитайте в них, чи вони готові почути все, що відбувалося. Найімовірніше, ви отримаєте ствердну відповідь.
- **Контактуйте з іншими людьми, які пережили подібний досвід,** наприклад, із сусідами. Діліться з ними цими порадами.

- **Будьте готові до змін у психічному стані:** після кількох днів полегшення може настати стан спустошення, виснаження, перевтоми. Це цілком природна реакція на надмірний стрес, у якому ви були весь цей час. Організму треба дати можливість відновитися.
- **Зупиняйте почуття провини.** Ви можете відчувати злість та ненависть, огиду тощо. Усі негативні емоції, спрямовані на ворога й окупанта, є природними і мають право на існування. Те, що з нами зробили, заслуговує на ненависть і злість. Утім, якщо ви маєте почуття провини, варто його зупиняти. У тому, що з вами сталося, винен ворог. Саме на нього й треба спрямовувати почуття.

Швидкі способи самодопомоги при ПТСР

Ці техніки можуть бути корисними як для особистого використання, так і під час роботи з людьми з ПТСР.

Техніка заземлення: вправа «тут і тепер»

Переорієнтуйте себе в просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних питань:

- Де я?
- Який сьогодні день?
- Яке сьогодні число?
- Який сьогодні місяць?
- Який рік?
- Скільки мені років?
- Яка зараз пора року?

Стабілізаційна вправа: антистресове дихання 4:8

Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1–2–3–4) — пауза (затримуємо дихання — на 1–2) — видих (рахуємо 1–2–3–4–5–6–7–8). Важливо, щоби видих був удвічі довшим. Робіть цю вправу не менше 10 разів. Уявляйте, що ви «видихаєте» напругу.

Інтелектуальне заземлення

- Детально опишіть середовище навколо вас («Стіни білі. П'ять рожевих стільців, біля стіни дерев'яна книжкова полиця...»).
- Опишіть ваші буденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви...).
- Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».
- Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, можна співати або продекламувати вірш.

Фізична стабілізація

- Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.
- Поплескайте себе по плечах чи стегнах, порухайте великими пальцями стоп, потягніться, покрутіть головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці. Втисніть п'яти в підлогу і зверніть увагу, як вони напружились.
- Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло...).
- Торкніться свого «заземлюючого» предмета (наприклад, стільця), після негативної реакції на щось.

Стабілізаційна техніка в уяві: вправа «Безпечне місце»

Уявіть місце, де вам добре й безпечно, спробуйте відчутти на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.

Як боротися з перевтомою

В умовах військових дій наше тіло працює на максимальній потужності. Гормони стресу, задача яких мобілізувати тіло в критичній ситуації, також мають свій «термін придатності». Ви можете спостерігати сильні коливання настрою від тривоги, злості, приливу оптимізму до повного спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. З кожним із них можна і треба працювати.

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

Методи боротьби з перевтомою:

- Повноцінний сон, який, за даними Міністерства охорони здоров'я, має складати для дорослих – не менше 7 год на добу, для дітей та підлітків – 8-10 годин.
- Обмеження інформаційного шуму. Відмовтесь від постійного оновлення стрічки новин, читайте їх за графіком, наприклад, по 15 хвилин вранці, в обід та ввечері. Довіряйте тільки **перевіреному джерелу інформації**.
- Регулярне харчування.
- Регулярне фізичне навантаження. Будь-яка регулярна фізична активність, навіть ходьба на місці чи розтяжка, додасть вам бадьорості. Прогулянка на свіжому повітрі буде кращою за тренування в приміщенні.
- Наскільки це можливо, підтримуйте звичну рутину, звички, слідкуйте за особистою гігієною.
- Зміна діяльності. Намагайтеся раціонально розподіляти час роботи й відпочинку, фізичну й розумову працю.
- Визначення пріоритетів. Усвідомте, що ніхто не в змозі зробити все, то ж визначте 3–5 головних задач для себе на день і дозвольте собі не робити нічого додатково.

- Доброзичливі взаємини з людьми, які є поруч: сім'я, робочий колектив, волонтерська спільнота чи військові побратими. Зберігайте зв'язок, регулярно дзвоніть або пишіть своїм родичам та близьким.
- Фізичний контакт. Подихайте разом, потримайте одне одного за руку. Обніміться з близькими.
- Оптимізм та почуття гумору. Жартуйте, гумор завжди підтримує, навіть за жорстких життєвих обставин.
- Пам'ятайте, що залишатися живим і здоровим – це вже багато.
- Не призначайте дат кінця війни. Ми всі хочемо закінчення, але якщо ваші прогнози не справдяться – вам буде дуже складно емоційно, і ви будете почувати безвихідь. То ж налаштуйтеся “грати в довгу”.
- Згадайте, що є для вас дорогим та важливим, пригадайте, у чому сенс вашого життя. Будуйте плани на майбутнє, визначайте, що найбільш важливе для себе ви зробите, коли настане мир.
- Професійна допомога. Зверніться за підтримкою до професійних психологів (контакти додаємо нижче). Якщо у вас відсутня можливість звернутись до професіонала – попросіть про допомогу своїх родичів та близьких.

Як впоратись з панікою та тривогою

Паніка – це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим – навпаки, забитися в куток. Важливо пам'ятати, що саме в такому стані нас хоче бачити ворог, тому що у ньому ми найбільш вразливі, тому обов'язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

Ключові симптоми паніки:

серцебиття, прискорений пульс, 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 здійснити неконтрольований вчинок
- гострий страх неминучої смерті
- відчуття оніміння або поколювання в кінцівках
- безсоння

Методи боротьби з панікою:

- використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, “3-7-8”: 3 секунди на вдих, 7 – на затримання повітря і 8 секунд на видих
- ляжте та покладіть руки на живіт, та 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; повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється
- “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, концентруйтеся на якомусь звуці, на запаху; якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки
- робіть самомасаж; торкайтесь тіла, прохлопайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні; оживляйте залякле тіло
- напружтесь; займіть не зручну для себе 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
- вмийтесь холодною водою
- спрямуйте паніку у безпечні дії; якщо вам хочеться бігти — біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток — забийтесь в куток
- не вживайте алкоголь
- приймайте рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник); не використовуйте рецептурних препаратів без консультації 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.

Як боротись з апатією

Гострі приступи паніки та тривоги зазвичай змінюються почуттям апатії. Такі періоди можуть бути не тривалими, але вони також потребують пропрацювання. Важливо пам'ятати, що апатія – закономірний “хімічний” відкат після сплеску гормонів стресу.

Методи подолання апатії:

- дійте; виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати
- дотримуйтесь щоденної рутини; регулярне харчування, гігієна, розминка
- робить щось руками; наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку
- плануйте свої задачі на день; нехай їх буде небагато, але намагайтесь виконати їх будь-що
- обмежте доступ інформації; читання новин треба обмежити до декількох коротких періодів на день
- залучайте близьких та знайомих до спільної роботи

Як зберегти близькі стосунки

Під час критичних ситуацій стосунки з близькими піддаються тяжким випробуванням. Намагайтесь зберегти стосунки і допомогти близьким, адже це підвищує вашу здатність до виживання та опору, а також надає сенс вашим діям.

- спрямовуйте негативні емоції, які виникають, не на близьких, а на зовнішнього ворога
- завантажте себе роботою, допомогою іншим
- дайте вихід емоціям; кричіть, співайте, плачте
- рухайтесь, танцюйте, робіть розминку, ходіть пішки
- обіймайтесь
- тримайте контакт, запитуйте, як справи, дзвоніть і пишіть
- пропонуйте свою допомогу
- приготуйте страву разом і неспішно поїжте
- зберігайте ритуали мирного життя, наскільки це можливо в поточних умовах: читайте книжки, сервірувати стіл, організовуйте спільне чаювання

Як допомогти тим, хто паралізований тривогою

Якщо ви спостерігаєте надмірну дестабілізуючу тривогу чи панічну атаку в того, хто знаходиться поруч із вами, вживайте наступних заходів:

- не йдіть з людиною на прямий фізичний контакт
- зверніться до людини голосом
- говоріть чітко і твердо
- спокійним голосом нагадайте людині, що вона знаходиться у безпечному місці (якщо це так)
- фокусуйте її увагу на тому, що можна побачити, почути та відчутти навколо
- не запитуйте, а натомість давайте вказівки, наприклад: “Подивись на мене. Скажи своє ім’я. Скажи мені, де ти. Підведись. Пий”
- прослідкуйте, щоб всі базові речі людина почала виконувати сама

Як позбутися почуття провини

У звичайних умовах людина має час розібратися у почутті провини й правильно з нею впоратись, тобто визначити можливі помилки, виправити їх та зрозуміти, як уникнути їх в майбутньому. В критичних умовах пропрацювати провину доволі складно, і вона може дуже негативно відбиватись на психологічному стані людини, пригнічувати її та паралізувати її діяльність.

Як впоратись із почуттям провини:

- не починайте звинувачувати себе; не ви розв’язали цю війну
- в першу чергу дбайте про себе і залишайтеся в безпеці, ваша пряма відповідальність сьогодні — дбати про себе і не створювати зайвого клопоту Збройним Силам, зменшити навантаження на них, щоб вони могли повною мірою виконувати свій обов’язок
- переключіть свою увагу на те, що ви можете зробити прямо тут і зараз
- станьте корисним; запитайте, як ваші руки, ваші знання та вміння знання можуть принести користь тим, хто залишився поряд і тим, хто потребує моєї допомоги
- складіть список задач, які ви зробите прямо зараз; беріться лише за ті справи, які будуть зараз вам під силу
- допоможіть тим, чим вмієте; навчіться тому, що ще не вмієте, і що вам легко дається

Токсичне почуття провини дуже непросто здолати. Якщо вам потрібна допомога – звертайтеся до спеціалістів, піклуйтеся про себе.

Як вибрати психотерапевта?

Якщо ви цілеспрямовано вирішили піти до психотерапевта, важливо знайти не лише того, кому ви зможете довіряти, а й людину, яка має певну кваліфікацію.

Розпочати можна з такого:

1. Запитайте рекомендації людей, яким ви довіряєте. Пам'ятайте: психологи нікому не розповідають про те, що відбувається під час терапії.
2. Під час пошуку в Інтернеті заходьте на сайти фахівців, їхні сторінки в соцмережах. Почитайте, що вони пишуть у постах та статтях. Можете поставити кілька питань. Так ви зрозумієте, чи не суперечить ваша життєва позиція позиції психотерапевта.

Під час першої консультації запитайте в психотерапевта:

- чи є в нього профільна освіта та відповідна сертифікація. Попросіть фахівця показати диплом та спитайте його про підвищення кваліфікації. Якщо ви сумніваєтеся, що диплом справжній, перевірте його в державному реєстрі про освіту (для цього потрібні дані диплому)
- чи проходить спеціаліст особисту терапію. Це необхідно для того, щоб терапевт не переносив на клієнта своїх проблем
- чи має спеціаліст супервізора, до якого може звернутися по пораду. Супервізор – це спеціаліст, який після отримання ступеню терапевта й тривалої практики має навчатися кілька років, щоб здобути відповідний ступінь. Супервізор або група супервізорів допомагає розібратися з труднощами, які можуть виникнути під час терапії
- чи має людина практичний досвід терапевтичної практики та скільки років
- чи працює/працював фахівець з конкретним питанням, якщо ви його вже сформували. Адже воно може бути поза межами його кваліфікації
- за яким методом він працює. Спеціаліст детально розповість, як саме з вами працюватиме та чого вам очікувати від терапії. Не забудьте запитати про ризики
- чи входить психотерапевт до професійних об'єднань (асоціацій) психологів. Наприклад, до Національної психологічної асоціації чи Української спілки психотерапевтів. Це допоможе зрозуміти, яке місце посідає спеціаліст у професійній спільноті

Коли варто припинити терапію та знайти іншого спеціаліста?

- Фахівець, до якого ви прийшли, пов'язаний з вами у звичайному житті (у роботі, стосунках, дружніх чи родинних) і не відмовив вам у консультації.
- Перша зустріч була не структурованою, ви не зрозуміли, яким чином будете працювати над проблемою.
- Людина не має відповідної освіти, лише навчається чи займається «цілительством».
- Ви чуєте обіцянки про швидку терапію без надмірних зусиль. Ефективна терапія – це складна й тривала, інколи болюча робота над собою.
- Ви чуєте фрази про «правильні та неправильні» відчуття. Усі відчуття важливі, і їх потрібно проживати.
- Ви відчуваєте, що психолог хоче вас змінити відповідно до своїх уявлень, маніпулює вами. Спеціаліст має допомогти розібратися вам, а не змінювати вас.
- Вам некомфортно після кількох зустрічей. Для того, щоб терапія була дієвою, людина повинна довіряти спеціалісту.
- Ви не бачите послідовності роботи над вашою проблемою, а психолог не може вам цього пояснити.
- Людина не дотримується етичного кодексу психолога (почитати основні положення можна за [посиланням](#))

Як зрозуміти, що психотерапія допомагає?

1. Ви починаєте розуміти власну проблему.
2. Ви сформулювали певний запит з цієї проблеми й працюєте над ним.
3. Ви вирішили проблему або навчилися з нею жити (якщо ситуацію неможливо змінити).
4. Ви покращили стосунки з іншими людьми.
5. Ви бачите, що самооцінка покращилась, відчуваєте себе впевненіше.
6. Ви бачите, що самопочуття покращилося.
7. Ви несете відповідальність за свої вчинки й не звинувачуєте себе.
8. Ви починаєте розуміти власні емоції.
9. Ви формуєте цілі та бажання.

Але навіть, якщо ви сумніваєтесь і не знаєте, до якого саме спеціаліста йти, найкращий вибір – психотерапевт. Хороший фахівець допоможе вам розібратися та спрямує в потрібному напрямку.

- Психіатр:
 - має вищу медичну освіту
 - працює з розладами психіки, психічними захворюваннями, залежностями
 - може призначати ліки
 - може скерувати на медичний огляд

- Психотерапевт:
 - має вищу медичну або гуманітарну освіту
 - працює з психічними та поведінковими розладами
 - не призначає ліків
 - використовує психотерапевтичні методи

- Психолог:
 - має вищу освіту за спеціальністю “Психологія” (не медичний працівник)
 - працює з поведінковими та розумовими процесами, психологічними та міжособистісними проблемами, стресом
 - не призначає ліків

- Лікар-психолог:
 - має вищу медичну освіту
 - займається психопрофілактикою серед людей з груп ризику, психодіагностикою та психологічною реабілітацією
 - може призначати ліки

У створенні матеріалу допомогли:

*Дмитро Вакуленко, медичний психолог
Олена Лазаренко, психолог, психотерапевтка, акредитована терапевтка НАГТУ*

Джерело : <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>

Привіт, читачам!

Пропонуємо написати , про що ви хотіли б прочитати на сторінках газети. Також можна надавати інформацію та статі про свій досвід рішення психологічних ситуацій, особистих пошуків виходу зі складних ситуацій чи цікавинки якими ви б захотіли поділитися з оточуючими. Ви можете додати коментарі до будь – якого матеріалу, якщо захочете взяти участь в обговоренні запропонованої теми. Свої пропозиції та запитання прошу надсилати на ел.пошту: 8achPs11xolog@ukr.net

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ! УСПІХІВ ВСІМ!