

Психологічна допомога під час війни

Поради психолога батькам

ЩО РОБИТИ ПРИ ТРИВОЗІ ТА ПАНІЦІ?

Тіло

- Не стримувати тремтіння, а навпаки встати, потрясти тіло, поприсідати.
- Масажувати мочки вух, стискати і розтискати долоні - це дасть роботу м'язам і допоможе знову відчувти своє тіло.
- Для того щоб задіяти смакові рецептори покладіть в рот льодяник.
- Для тактильних відчуттів – перебирати чотки, дрібні предмети у руках – це включить моторику і дозволить заспокоїтися.

Дихання

У будь-якій ситуації необхідно нормалізувати дихання. Це дозволить вашій вегетативній системі прийти в норму.

- Зосередьтеся на диханні.
- Зробіть кілька швидких вдихів та видихів (як дихає собака під час бігу).
- Потім вдих, максимальна пауза, видих, максимальна пауза.
- Слухайте удари серця.
- Це дасть Вам можливість переключити увагу.

Мозок

- Пишіть на папері свої почуття та переживання.
- Малюйте хоча б каракулі та в них шукайте малюнок.
- Читайте, слухайте музику.
- Запустіть улюблену ГРУ.

Харчування

- При страху та тривозі виробляється кортизол (гормон стресу), який мобілізує організм.
- А також адреналін та норадреналін (гормон зайця та лева) для реакцій бий або біжи.
- Наше завдання вивести надмірний кортизол!
- Пийте більше води, чорного та зеленого чаю.
- Їжте банани, темний шоколад, рослинні волокна, квашену капусту та йогурт (пробіотики), печену картоплю із салом.
- Уникайте кофеїну у другій половині дня.

- Нюхайте щось свіже, запах свіжості заспокоює і допомагає розслабитися (будь-який запах цитрусових, на крайній випадок свіжовипрана білизна).

ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ У СТРЕСОВИЙ МОМЕНТ

- Увага на ноги. Подивитися, на них, особливо, коли не відчуваються ноги. Стояти стабільно, не дати землі «піти з-під ніг». Міцні і впевнені стопи на землі. Топати, стрибати, давати дітям бігати скільки можна.
- Спиною спертись на стіну, стілець, відчути опору.
- Знайти погляд іншого поруч. Знайти, на чому сфокусувати погляд.
- Стискати, терти долоні.
- Обійняти себе, поплескати по плечах. Пояснити дитині про янгола-охоронця, який так тебе обіймає (хто вірить - пояснити собі).
- Точка між мізинцем і безіменним - пом'яти.
- Простукати грудну клітину 1 удар на секунду (нормалізація серцебиття) - не частіше! Дитині можна простукати колінки або плечі. Проговорювати «я справляюсь, ми справляємось! ми молодці»
- Потягуватись! Розтягувати м'язи (в стресі м'язи спазмуються), мінімально - тягніть шию, пальці рук.
- Активно розминайте обличчя, кривляйтесь, «дуркуйте» як можете.
- Видихати довше, ніж вдихати, «задувати свічку», співати.
- Не рухаючи головою, поводити очима до крайніх точок - ввєрх, вниз, право, ліво. Затримати.
- Обіймати дітей і всіх-всіх.
- Пити воду, хоч по-трошки.
- Нагадувати собі і дітям ходити в туалет.
- Плакати, якщо плачеться - так виходить кортизол.
- Ти - океан, океан сили, спокою, за тобою - рід, земля, хлопці на передовій і наші діти. турбуйся про себе, так ти підтримаєш і себе, і інших.
- Дихай.

СИМПТОМИ ПАНІЧНОЇ АТАКИ ТА НАДСИЛЬНОГО СТРАХУ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

відчуття нестачі повітря або задухи;	запаморочення, хиткість або млявість;
миготіння чи прискорене серцебиття;	тремтіння або дрижання;
нудота або неприємні відчуття в животі;	потовиділення;
відчуття оніміння або поколювання;	припливи тепла/холоду;
деперсоналізація або дереалізація;	біль або дискомфорт у грудях;
страх смерті;	страх втратити контроль чи збожеволіти.

ЩО РОБИТИ

1. Дихальна вправа: повільно вдихаємо через ніс; видихаємо повітря вузьким ротом (губи у трубочку); видих має бути повільніший за вдих.
2. Зволожуємо слизову оболонку рота маленькими порціями води.
3. Робимо періодичний масаж мочок вух та кінчика носа.
4. Швидко стискаємо та розтискаємо кулачки.
5. Відволікаємося: Озирнись навколо (Уяви собі...)
"Знайди 5 речей, які ти можеш побачити!"
"Знайди 4 предмети, яких ти можеш торкнутися"
"Знайди 3 речі, які ти можеш почути"
"Знайди 2 речі, які ти можеш понюхати"
"Знайди 1 річ, яку ти можеш спробувати на смак".
6. Рахуємо подумки від 100 до 1.
7. Згадуємо слова пісні чи вірша.
8. Говорити дитині, що відчуття страху - це нормально. Страх допомагає нам зрозуміти та усвідомити, що відбувається. Необхідно навчитися контролювати свої відчуття та наближення страху (панічної атаки) та виконувати безпечний поведінковий алгоритм.
9. Пам'ятайте, чим спокійніші Ви, тим впевненіше почувують себе діти та близькі поруч з Вами!

БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ТА СВОЇХ БЛИЗЬКИХ!