

Як побороти тривожність під час війни

Якщо ви зараз перебуваєте у збудженому стані, не реагуйте, коли до вас звертаються, це означає, що ви піддалися паніці або підвищеній тривозі.

Дихайте

- Зробіть декілька глибоких вдихів;
- спробуйте дихати "на чотири" в розміреному темпі: 1-2-3-4 — вдих; 1-2-3-4 — видих. Або на 1-2-3-4 — вдих, на 1-2-3-4 — затримайте дихання, на 1-2-3-4 — видих і на 1-2-3-4 — затримайте дихання. Таких циклів має бути вісім.

Вже на шостому циклі стане набагато легше. Одночасно з цими вправами пийте воду маленькими ковточками. Випийте до 300 мл води.

Не сидіть

- Відтисніться від стіни або підлоги;
- ходіть кімнатою, рухайтесь;
- робіть фізичні вправи.

Переключіть увагу

- Назвіть чотири властивості будь-якого предмета;
- скажіть прості фрази — "мене звати...", "мені стільки-то років", "я перебуваю в кімнаті", "стіни такого кольору", "сьогодні... число", "ось шафа, вона біла...", "оце диван — він м'який";
- називайте будь-що, що бачите перед собою, аби повернутися в ситуацію "тут і тепер".

Проведіть тактильні вправи

- Спробуйте масажувати пальці: натискати на нігтьову пластину кожного пальця, ніби розгладжуєте її. Коли сильніше натиснете, відчуете неприємні відчуття і тоді повернетесь до реальності;
- обійміть самі себе руками та спробуйте зробити масаж (правою рукою масажуйте ліве передпліччя до шиї й назад, теж саме — з лівою рукою);

- масажуйте ноги, щоб відчувати: "я тут є, тут є моє тіло, я його торкаюся";
- покладіть руку собі на живіт (біля сонячного сплетіння), іншу — на груди й спробуйте відчутти, як рухається ваш живіт, коли ви дихаєте;
- складіть руки навхрест (праву руку — на ліве плече, ліву — на праве) і постукуйте себе по плечах. Дайте собі зрозуміти, що ви є, що ви живі, що ви — тут.

Що робити, коли панікує хтось інший

- Найперше треба уникати фраз на зразок "заспокойся", "візьми себе в руки", "ти мене чуєш?". Це не працює;
- якщо це — близька вам людина, підійдіть і притуліть її до себе;
- якщо людина незнайома, то не варто цього робити. Але треба підійти, щоб людина подивилася вам у вічі, і сказати, хто ви, що ви допомагаєте, що ви знаєте, що треба робити. Запропонуйте вправи, описані вище;
- але спочатку дайте склянку води, з'ясуйте, яка у людини зараз є потреба. Може їй потрібно лягти, можливо, щось інакше.

Правило одне – налаштувати контакт, з'ясувати потребу або допомогти зараз і вже вправами на самоопанування, які приведуть людину до стабільного психологічного стану. Можете казати: "Разом дихаємо, ідемо пити воду".

- Беріть людину за руку, ходіть разом;
- якщо це — дитина, то найкраще — гратися з нею. До прикладу, разом задувати свічку (видих), а потім нюхати квіточку (вдих). Так у дитини нормалізується дихання, і це допоможе трохи заспокоїтися;
- у жодному разі не кричіть.

Людина, яка панікує і тривожиться, занурюється в себе і є відокремлена від усього. "Пробиватися" до неї треба дуже обережно.

- З іншого боку, інколи різкіший тон може також стабілізувати психічний стан людини. Достатньо наказово сказати (але не кричати): "Роби це, тому що я знаю, що я кажу", "Я знаю, що тобі (або нам) це допоможе". Коли ви себе "приєднуєте" до людини, показуєте, що ви разом – це те, що може зламати бар'єр;

- найважливіше – озвучуйте ті почуття, які ви зараз маєте. Кажіть: "Я дуже боюся", "Я тривожуся", "Мені страшно". Коли ви це озвучуєте і дозволяєте озвучувати іншим, рівень цього почуття знижується.